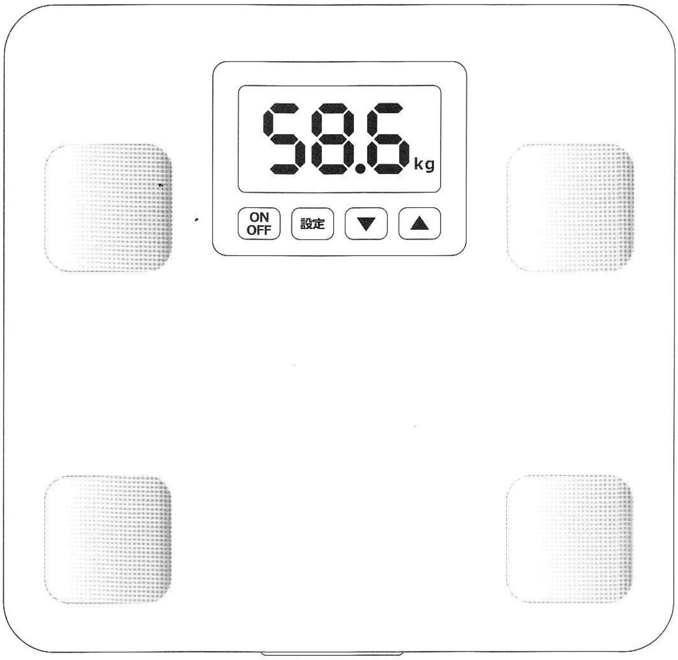
型番：YB-005WT　商品番号：07-4384

体重体組成計

取扱説明書 （保証書付）

このたびは、体重体組成計をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

この取扱説明書の裏面には、保証書が付属していますので大切に保管してください。
保証書は、お買い上げの年月日・販売店名等の記入を必ず確かめてからお受け取りください。



OHM ELECTRIC INC.

空ページ

目　次

安全上の注意 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4～5ページ
製品の特徴 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6ページ
上手な計測のためのチェックポイント ・・・・ 7ページ
各部のなまえ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8ページ
ご使用の準備 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9ページ
測定前に　個人データの登録・・・・・・・・・１０ページ
個人データの登録　登録例 ・・・・・・・・・・１１ページ
測定方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２ページ
ワンボタン測定方法 ・・・・・・・・・・・・・・１３ページ
体脂肪率の測定について ・・・・・・・・・・・・１４ページ
おかしいな？・・・と思ったら ・・・・・・・・１５ページ
判定表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６ページ
体組成について ・・・・・・・・・・・・・・・・・１６ページ
メタボリックシンドロームについて ・・・・・・１７ページ
仕　様 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８ページ
体重計精度の保証について ・・・・・・・・・・・１８ページ
私のカラダ（履歴） ・・・・・・・・・・・・・・・19ページ
保証書規定と保証書 ・・・・・・・・・・・・・・２０ページ

安全上のご注意

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止する為、必ずお守り頂く事を、
次の様に説明しています。

■表示内容を無視して誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を、下記の表示で区分し、説明しています。

⚠警告 この表示を無視して取り扱いを誤った場合、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠注意 この表示を無視して取り扱いを誤った場合、人が傷害を負う可能性または物的損傷の発生が想定される内容を示しています。

この表示は、してはいけない禁止内容を告げるものです。

この表示は、必ず守っていただく強制内容を告げるものです。

⚠警告

禁止

ペースメーカー等、体内機器を装着している方は絶対に使用しない

●本機の微弱な電流が体内機器の誤動作を起こし、重大な事故の原因になります。

禁止

風呂、シャワー室での使用禁止

●タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しないでください。
転倒してケガをする恐れがあります。

必ず守る

本機の測定結果を基に、自己判断で減量などは絶対にしない

●自己判断で減量などをせず、医師か専門家の指導を必ず受けてください。

禁止

本機の端に乗ったり、飛び乗る、跳ねるなど絶対にしない

●本機が傾いたり倒れたりして、転倒によるケガの原因になります。
また、本機に衝撃や振動を与えないでください。故障の原因になります。

禁止

本機に水をかけない

●本機に水がかからないように注意してください。内部に水が入り故障の原因になります。また、濡れた体で乗らないでください。転倒や故障の原因になります。

必ず守る

体の不自由な方は一人で使用しない

●体の不自由な方は、必ず介護者の付き添いの上、ご使用ください。

⚠注意

業務用（病院等での測定）には絶対に使用しない

禁止

●業務用として使用するための機能は備えていません。

※また、品物の売買取引の証明には使用しないでください。

電池の仕様表示に従って正しく使用する

必ず守る

●以下の事を守らないと電池の液もれ・発熱・破裂などの原因になります。

○電池の⊕⊖を正しくセットしてください。

○古い電池と新しい電池、異種の電池を混用しないでください。

○使い切った電池はすぐに本機から取り出してください。

○本機を長期間使用しない場合は、電池を取り出してください。
また、定期的に液もれなどがないか点検をしてください。

乳幼児の手の届かないところに保管使用する

必ず守る

●転倒したり、思わぬケガ・事故の原因になります。

分解禁止

禁止

●分解、修理をしないでください。また、絶対に改造などしないでください。

※本機で測定した体脂肪率は、あくまでも参考値です。
他の機種とは異なる数値となる場合があります。
同機種・同条件で継続して測定することをお勧めします。

製品の特長

●測定項目：体重・体脂肪率・基礎代謝
・目標体重の差

●目標を持ってダイエット！
目標体重を設定すると、目標体重との差を表示します。

●ワンボタン測定機能
面倒な操作は入りません。
測定ボタン１つで測定開始します。

●コンパクトでシンプルなデザイン

上手な計測のためのチェックポイント

●計測時間をチェック!

できる限り同じ時間、同じ状態で継続的な計測をしましょう。
食後2時間以上経過し、安静な状態での計測が良いとされています。

●着衣をチェック!

体組成を計測する場合は、必ず裸足になってください。
また、お風呂上り直後など、足の裏が濡れた状態では
計測ができない場合があります。
水分をよくふき取ってからお乗りください。
着衣によっても計測値は変化します。
できるだけ裸に近い状態で計測してください。

●乗り方のチェック!

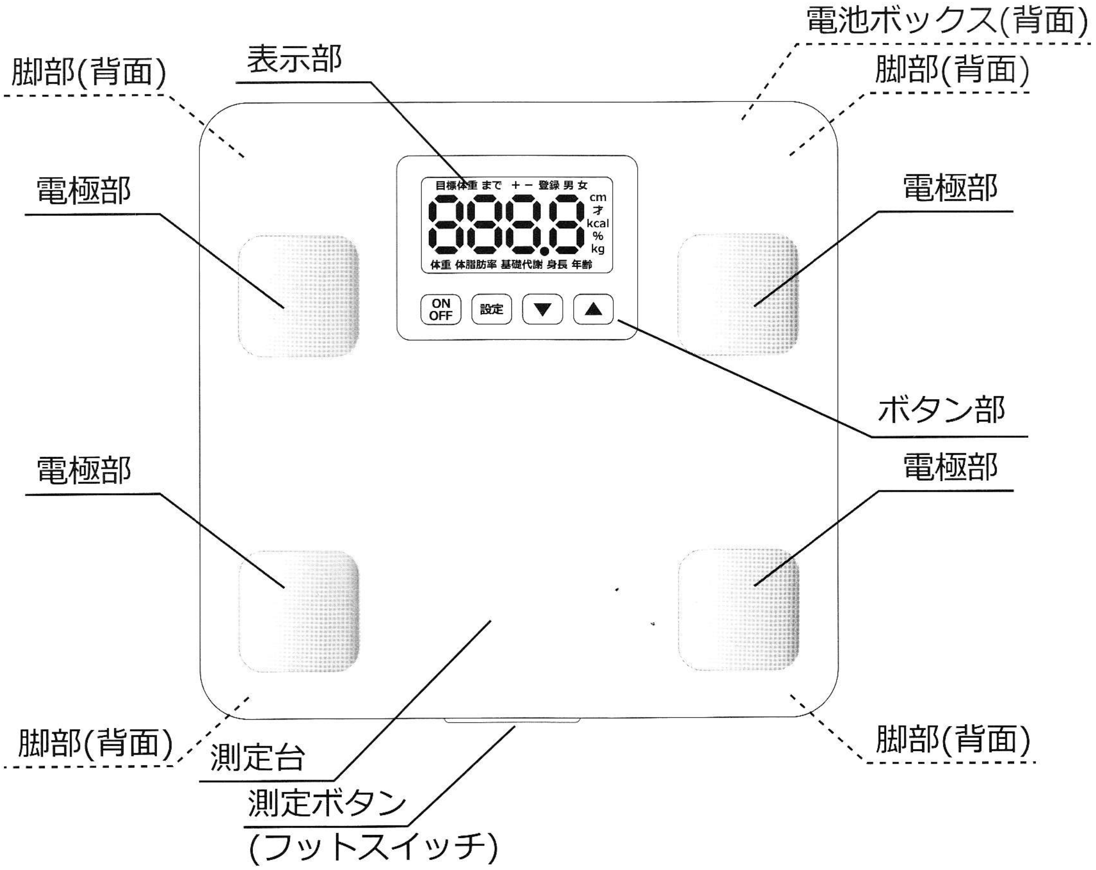
まず、本機の置き場所をチェックしましょう。
必ず、水平で硬い面に置いてください。
そして乗るときは、電極プレート(8ページ「各部のなまえ」参照)が
足の裏の中心に来るように片足ずつゆっくり乗ってください。
あとは計測が終了するまで、できるだけ動かないように、ちょっとガマンです。

●最後に・・・・・

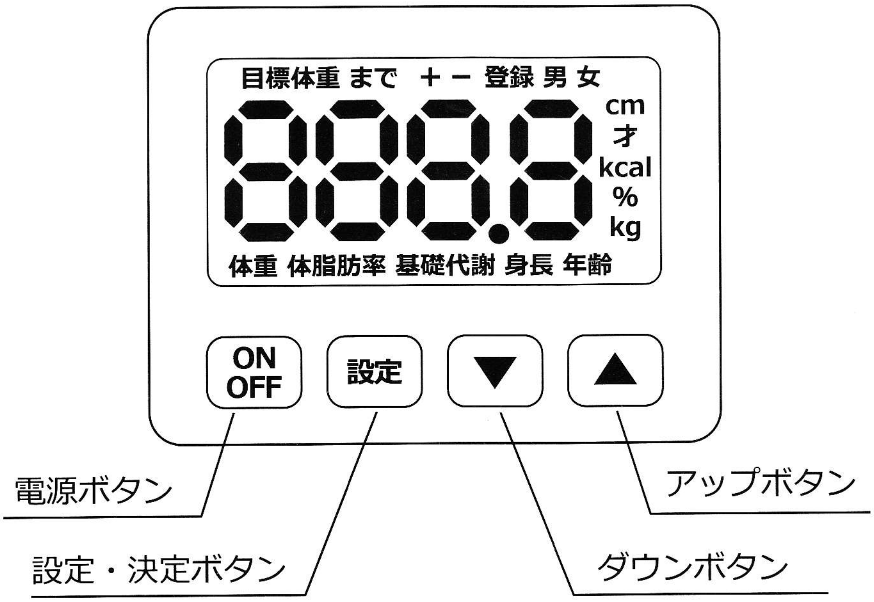
体重や体組成は、定期的・継続的な測定を行って、
その変化を記録していくことが大切です。
本書の19ページに、「私のカラダ(履歴)」というチェック表がありますので
計測記録にお役立てください!

各部のなまえ

●本体名称



●ボタン部名称

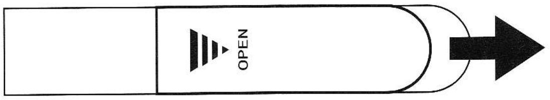


ご使用の準備

●乾電池の入れ方

使用電池：単４形アルカリ乾電池×４個
※初めてご使用になる際は、単４乾電池をセットして正常に
動作することを確認してください

① 下図ツメを矢印の方向に押しながら、電池蓋を持ち上げて
外してください。



② 下記の向きに電池を１本ずつ挿入し、セットしてください。
このとき電池の極性を正しく入れてください。

③ ①と逆の手順で電池蓋をセットしてください。

⚠警告 電池の取扱いについて

- ●万一、電池の液が目に入ったときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流し、医師の診察・治療を受けてください。
- ●万一、電池の液が皮膚や衣服についたときは、すぐに多量のきれいな水で洗い流してください。
- ●電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。液漏れ、破裂、発熱などが発生し、ケガや故障の原因になります。
- ●必ず指定の電池を使用し、同一ブランドの新品の電池と交換してください。（単４形乾電池×４個）また、長期間（８０日以上）使用しない場合は、電池を取り外して保管してください。液漏れ、破裂などが発生し、ケガの原因になります。
- ●電池交換の際は、４個全部を新品の同一ブランドの電池と交換してください。
- ●電池を火中に入れたり、加熱、充電、水没しないでください。液漏れ、破裂の原因になります。
- ●電池を廃棄する際はお住まいの地方自治体の指示に従ってください。

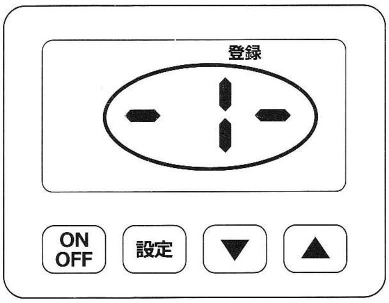
測定前に・・・個人データの登録

●個人データ登録方法

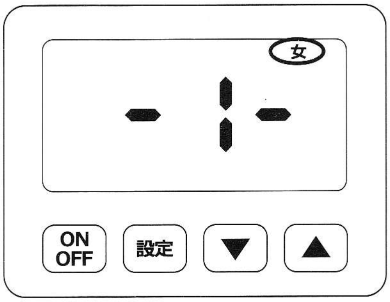
①電源ボタンを押して電源をＯＮにします。

②“0.0kg” が表示されたら 「設定ボタン」を押します。
個人データ登録モードになります。

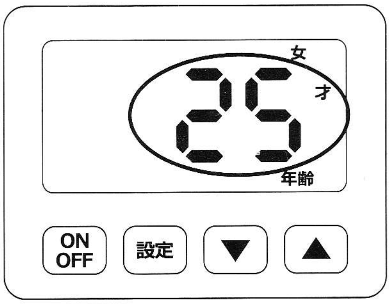
③「▼または▲ボタン」を押して登録する”個人データ番号”を選択し、「設定ボタン」を押します。



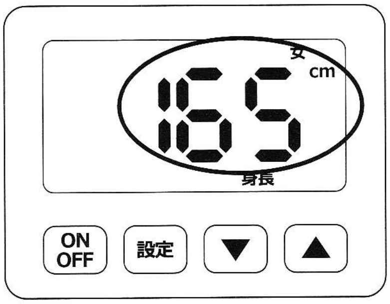
④「▼または▲ボタン」を押して”性別”を選択し、「設定ボタン」を押します。



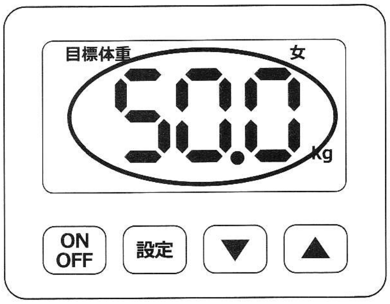
⑤「▼または▲ボタン」を押して”年齢”を選択し、「設定ボタン」を押します。



⑥「▼または▲ボタン」を押して” 身長” を選択し、「設定ボタン」を押します。



⑦「アップ・ダウンボタン」を押して”目標体重”を選択し、「設定・決定ボタン」を押します。



⑧初期設定は完了です。

●設定中、約12秒間ボタン操作をせずに放置すると、自動的に電源が切れます。その場合は、もう一度はじめから設定をし直してください。

●登録内容を変更するときは、登録と同じ方法で「上書き登録」してください。

測定方法

登録している方の測定手順です。

①電源が消えている状態で「電源ボタン」を押します。

②“0.0kg” が表示されたら、ご自分の登録番号を
「▼または▲ボタン」で選択してください。

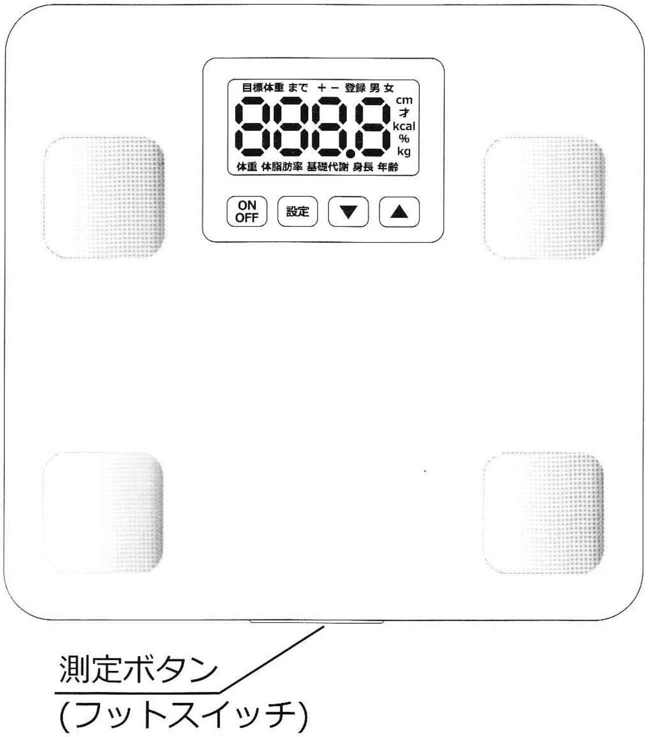
③“0.0kg” が表示されたら、電極に足を合わせて静かに
のってください。測定中は必ず直立してください。

④最初に体重の測定結果表示されます。
この段階では、まだ本機から降りないでください。

⑤ 0000 → 000 → 00 → 0が表示中は
体脂肪率等の計算中です。
0000 が消えたら測定完了です。

⑥測定結果が表示されます。
体重→体脂肪率→目標体重との差→基礎代謝
の順で３回ずつ表示します。

ワンボタン測定方法



①電源が消えている状態で「測定ボタン」を押すと電源が入ります。

②“0.0kg” が表示されたら、「測定ボタン」を押してご自分の登録番号を選択してください。

③“0.0kg” が表示されたら、電極に足を合わせて静かにのってください。測定中は必ず直立してください。

④最初に体重の測定結果表示されます。
この段階では、まだ本機から降りないでください。

⑤ 0000 → 000 → 00 → 0が表示中は
体脂肪率等の計算中です。
0000 が消えたら測定完了です。

⑥測定結果が表示されます。
体重→体脂肪率→目標体重との差→基礎代謝
の順で 2 回ずつ表示します。

⑦約 30 秒後に電源が自動で切れます。

体脂肪率測定について

体脂肪率・基礎代謝の測定結果については、測定結果の値により判定するより日々の変化の推移を参考にすることをお勧めします。

特に体脂肪率の測定結果の判定については、一般的な判定表がありますが（本書の場合Ｐ１６に記載してあります）同じ身長、同じ体重、同性の方でも体質はひとりひとり異なります。判定表はあくまでも一般論にすぎず、個々のお客様に必ずしも当てはまるものではありません。

また、過度なダイエットはかえって体に良くない場合があります。

そのためダイエットをする際は、必ず医師または専門家に相談の上おこなってください。

そのための、日々の目安として本機をお役立ていただけると幸いです。

また、本製品では次のような方は正確な測定ができないことがあります。

●アスリート
運動選手など、常に体を動かし、筋肉質体型の方
基準としましては、週に１２時間以上の運動をし、
平常時の脈拍が６０回／分以下の方が該当します。

●１８才未満の方
成長期には、体脂肪率が正確に測れないことが多々
あります。体脂肪率の結果については参考値として
ください。

おかしいな？・・・と思ったら

おかしいな？ 故障かな？・・・と思う前に、ご確認ください。

●下記のような表示が出たら

表示	●症状	対処
Lo	●電池が消耗しています。	●新しい電池に交換してください。
O-Ld	●体重が測定範囲を超えています。	●体重150kgを超えた測定はできません。
Err	●正しく測定できませんでした。	●以下のことを確認し、もう一度測定してください。 **1.** 裸足になっていますか？ **2.** 硬く平らな面に置かれていますか？ **3.** 測定中に動いたり、測定終了前に本機から降りたりしていませんか？

それぞれをご確認いただき、取扱説明書通りに正しく扱っても上記の様な症状が発生した場合はお買い上げの販売店にお申し出ください。

判定表

女性

筋肉質な人に多い体型	ほぼ標準	肥り傾向
かくれやせの可能性あり	標準	かくれ肥りの可能性あり
やせ傾向	ほぼ標準	かくれ肥りの可能性あり

BMI指数：25　18.5

0　21　31.5

体脂肪率（%）

男性

筋肉質な人に多い体型	ほぼ標準	肥り傾向
かくれやせの可能性あり	標準	かくれ肥りの可能性あり
やせ傾向	ほぼ標準	かくれ肥りの可能性あり

BMI指数：25　18.5

0　9　20.5

体脂肪率（%）

上記「判定表」の数値は、あくまでも参考数値です。
ダイエットなどをされている場合は、必ず医師、または専門家の指示に従ってください。

体組成について

●体脂肪率とは
体重のうち「体脂肪の重さ」が占める割合です。

●BMI指数とは
BMI指数とはボディ・マス・インデックス指数といい、世界共通で使用されている肥満度を表す指数です。
身長と体重の関係から算出し、その式は次の通りとなります。

体重(kg)／身長$(m)^2$

標準値は２２とされ、統計的にもっとも病気にかかりにくい体型とされています。
また、体脂肪率と合わせて判定することにより隠れ肥満の判別に利用されることもあります。

●基礎代謝
生命活動を維持するために消費されるエネルギーです。
体温の維持、呼吸、心臓を動かすなどで消費されます。

メタボリックシンドロームについて

●メタボリックシンドロームってなに？

現代人は、どうしても運動不足や食べすぎになりがち。
そこで腰周りやお尻、太もも、おなか周りなどの「皮下脂肪」、
腸の周りや腹腔内の「内臓脂肪」が溜まりがちです。

このうち「内臓脂肪型肥満」を『メタボリックシンドローム』と呼びます。
メタボリックシンドロームは自覚症状が少なく、つい放置してしまいやすいのです。
しかし、そのまま放置しておくと動脈硬化の進行が速まり、
その結果、心筋梗塞や脳梗塞の原因の一つとなることがあります。

●どうしたらわかるの？

次のような場合も要注意だと言われます。

●中性脂肪値が150mg/dl以上か、HDLコレステロール値が40mg/dl未満
　またはその両方に当てはまる

●空腹時血糖値110mg/dl以上

●収縮期血圧が130mmHg以上か、拡張期血圧が80mmHg以上
　またはその両方に当てはまる

などですが、ウエストサイズは、年齢、身長などとも関係していますし
筋肉の付き方でも変わります。
その他の方法は、誰もが手軽に計れるものではありません。

そこで最近では、体重計に乗るだけで両足から微弱な電流を流し、
その抵抗値で体脂肪率を測定する「体脂肪計」が広く一般的に使用されています。
この方法ですと、
ご家庭でいつでも手軽に測定でき、日々の変化を確認することができます。
ただし、各メーカーによってデータの取り方、計算方法も様々ですので、
あくまでも出てきた数値は「参考値」と考え、
継続してその増減を記録していくことが大切です。

仕　様

製品名	体重体組成計
表示画面	デジタル液晶表示
最大計量（ひょう量）	１５０ｋｇ
最小表示（目量）	０～５０ｋｇ：０．１ｋｇ ５０～１００ｋｇ：０．２ｋｇ １００ｋｇ～１５０ｋｇ：０．５ｋｇ
測定項目（表示単位）	体脂肪率　：０．１％　基礎代謝　：１kcal
登録人数	５人
表示範囲	年齢：１０～８５才 身長：１００～２２０ｃｍ 体脂肪率：５～６６％
入力電源	ＤＣ６．０Ｖ
使用電池	単４形アルカリ乾電池 ×４本
電池寿命	約１年（室温２０℃、１日４回測定時）
使用温度範囲	１０～３５℃
外形寸法	幅２６７× 高２６ ×奥行２５６×ｍｍ
質量	約0.9kg
付属品	取扱説明書（保証書付き）

※本個装箱および取扱説明書に記載しているイラストは、イメージです。
※電池は別売になります。

体重計精度の保証について

●本機は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。
本機の体重計精度は、下記の範囲を保証します。

計　量　範　囲	保証精度範囲
８ｋｇをこえて５０ｋｇまで	±０．２ｋｇ
５０ｋｇをこえて７５ｋｇまで	±０．４ｋｇ
７５ｋｇをこえて１００ｋｇまで	±０．６ｋｇ
１００ｋｇをこえて１５０ｋｇまで	±１．５ｋｇ

※本機の測定範囲は８ｋｇ～１５０ｋｇまでです。
測定範囲外の精度に関しましては保証対象外となります。

●本製品は、ご家庭での測定用です。
業務用、品物の売買取引や、その他の目方を証明する場合などには使用できません。
また、各種団体等の健康診断でのご使用もおやめください。

私のカラダ（履歴）

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体重（kg）																															
体脂肪率（%）																															
基礎代謝																															

●できる限り同じ時間・同じ条件で、継続的に計りましょう。　●この用紙をコピーして、一ヶ月毎の記録をファイリングしていきましょう。

保証書規定と保証書

（無料修理規定）

1. 取扱説明書の注意に従った使用状態で保証期間内に故障した場合のみ無料修理いたします。

2. 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。

   （イ）使用上の誤りまたは、自己修理、分解、調整、改造等による故障や損傷
   （ロ）お買上げ後の輸送、移動、落下等による故障および損傷
   （ハ）火災、地震、水害、落雷その他の天災地変、公害、塩害、異常電圧、水掛り等による故障および損傷
   （ニ）消耗品の交換
   （ホ）本書の提示がない場合
   （ヘ）本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合あるいは文字を書きかえられた場合
   （ト）商品本来の用途以外または、業務用として使用された場合の故障や損傷

3. 本書は日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.

4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

体重体組成計

保証書

《持ち込み修理》

型番：	商品番号：	★お買上げ日：	保証期間：
YB-005WT	07-4384	年　月　日	本体1年間
★お客様 お名前　様		ご住所（〒　-　）電話（　）	

●本保証書は、本保証書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買上げの日から上記保証期間中に、取扱説明書の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には本保証書記載の内容にもとづき、お買上げの販売店が無料修理致します。
商品と本保証書をご持参、ご提示のうえ、お買上げ販売店にご依頼ください。
また、お買上げ日、販売店名など記入もれがありますと無効になります。
必ずご確認いただき、記入のない場合はお買上げ販売店にお申し出ください。

●本保証書は、再発行いたしませんので大切に保管してください。

●お客様にご記入いただいた本保証書の内容は、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

●本保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

★販売店	住所・店名・電話　印

★印欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずご確認の上お受け取りください。

OHM 株式会社 オーム電機
〒342-8502 埼玉県吉川市旭3-8
http://www.ohm-electric.co.jp

製品に関するお問い合わせは　お客様相談室 へ
●フリーダイヤル（無料）0120-963-006　●携帯電話・公衆電話からは 048-992-2735
電話受付　平日 9：00～17：30　土曜 9：00～17：00　日曜・祝日及び年末年始は除きます

修理に関するご相談は　修理ご相談センターへ
電話受付　048-992-3970　平日 9：00～17：00　土・日・祝日及び年末年始は除きます